

赏鉴类

雅俗文化书系

食文化

向春阶 编著

在中国，

在文学艺术，

包括音乐、绘画、书法、舞蹈、歌唱

等方面，

甚至在衣食、住、行、

园林布置、居室装修、言谈举止、

应对进退等方面，

都有所谓雅俗之分……



雅俗文化书系

中国经济出版社

89914

G122

3

2 (4)



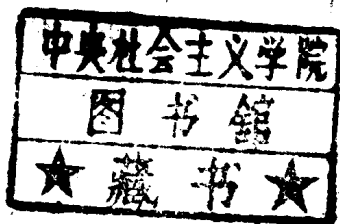
200176399

雅俗文化書系

食 文 化

向春阶 编著

V162/32/15



中国经济出版社

(京)新登字 079 号

图书在版编目(CIP)数据

食文化/向春阶编著. —北京:中国经济出版社,
1995.3

(雅俗文化书系/严平主编)

ISBN 7-5017-3234-5

I. 食… II. 向… III. 饮食-文化-专题研究-中国
IV. G122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 00243 号

责任编辑:王燕群 (8353180)

装帧设计:曹 春

图片摄影:刘建初

食文化

向春阶 编著

中国经济出版社出版发行

(100037·北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京雍和图书文化服务中心激光照排

京安印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 5.125印张 105千字

1995年3月第1版 1995年3月第1次印刷

印数:00,001—5000

ISBN 7-5017-3234-5/Z·446 定价:6.60元

版权所有 盗版必究

题 字：赵朴初

名誉顾问：季羨林

主 编：严 平

主 审：韩天雨

编 委：王燕群 王岳川 朱正琳

欧阳胜 韩忠本 高 毅

何 云 唐师曾 袁 满

黄盛华 张 方 邓安庆

魏 民

总 序

在中国，在文学艺术，包括音乐、绘画、书法、舞蹈、歌唱等等方面，甚至在衣、食、住、行，园林布置，居室装修，言谈举止，应对进退等方面，都无所谓雅俗之分。

什么叫“雅”？什么叫“俗”？大家一听就明白，但可惜的是，一问就糊涂。用简明扼要的语句，来说明二者间的差别，还真不容易。我想借用当今国际上流行的模糊学的概念说，雅俗之间的界限是十分模糊的，往往是你中有我，我中有你，决非楚河汉界，畛域分明。

说雅说俗，好像隐含着一种评价。雅，好像是高一等的，所谓“阳春白雪”者就是。俗，好像是低一等的，所谓“下里巴人”者就是。然而高一等的“国中属而和者不过数十人”，而低一等的“国中属而和者数千人”。究竟是谁高谁低呢？评价用什么来做标准呢？

目前，我国的文学界和艺术界正在起劲地张扬严肃文学和严肃音乐与歌唱，而对它们的对立面俗文学和流行音乐与歌唱则不免有点贬意。这种努力是未可厚非的，是有其意义

的。俗文学和流行的音乐与歌唱中确实有一些内容不健康的东西。但是其中也确实有一些能对读者和听众提供美的享受的东西，不能一笔抹煞，一棍子打死。

我个人认为，不管是严肃的文学和音乐歌唱，还是俗文学和流行音乐与歌唱，所谓雅与俗都只是手段，而不是目的。其目的只能是：能在美的享受中，在潜移默化中，提高人们的精神境界，净化人们的心灵，健全人们的心理素质，促使人们向前看，向上看，向未来看，让人们热爱祖国，热爱社会主义，热爱人类，愿意为实现人类的大同之域的理想而尽上自己的力量。

我想，我们这一套书系的目的就是这样，故乐而为之序。

季 孟 林

1994 年 6 月 22 日

目 录

序：食海寻趣	(1)
一、食的探源	(3)
1. 烹饪初创	(3)
2. 钟鸣鼎食	(5)
3. 文君当垆与张骞通西域	(6)
4. 《齐民要术》割烹	(9)
5. 《清明上河图》都宋食	(11)
6. 《金瓶梅词话》与明代饮食	(15)
7. 《随园食单》到清宫御膳	(17)
8. 油盐酱醋史话	(22)
二、风味流派	(25)
1. 从“菜帮”到“菜系”	(25)
2. 四大菜系概述	(27)
(1) 丰盛高贵的鲁菜	(27)
(2) 调味多样的川菜	(31)
(3) 博采众长的粤菜	(34)
(4) 精工细作的苏扬菜	(37)
3. 别致典雅的孔府饮食	(40)
4. 独树一帜的素食	(45)
三、饮食习俗与饮食礼仪	(50)
1. 食物结构	(50)

2. 食制沿习	(54)
3. 饮食礼仪	(57)
4. 节令食俗	(62)
5. 宴席钩沉	(71)
6. 少数民族食俗管窥	(81)
四、食疗养生	(91)
1. 医食同源	(91)
2. 食疗养生	(98)
(1) 食物补养	(100)
(2) 饮食宜忌	(105)
(3) 食物疗法	(108)
五、饮食观念	(114)
1. “民以食为天”——高度重视饮食	(114)
2. “食不厌精”——力主科学饮食	(118)
3. 从“饕餮”到吃品——提倡节制饮食	(123)
六、名人谈食	(126)
1. 谈吃	夏丏尊 (126)
2. 论吃饭	朱自清 (129)
3. 请客	梁实秋 (134)
4. 宴之趣	郑振铎 (137)
5. 西餐	王了一 (142)
6. 吃相	梁实秋 (145)
7. 馋	梁实秋 (149)
结语：美食的国度	(153)

序：食海寻趣

食，是人们物质生活的重要内容，也是人类精神文明赖以产生的前提和基础。正如恩格斯所说：“人们首先必须吃、喝、住、穿，而后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”^①但是，食本身也是一种文化。在人类有了相当的进化之后，社会生产力已有较大提高，食的问题对人们来说，便不再是简单地为了满足生理的需要，而是成了生活享受、生活乐趣中的一个重要方面。人们不仅要求吃得饱、吃得够，还要求吃得好、吃得美、吃得雅。由此便产生了有关这方面的种种著述、技艺以至典章制度等，这就构成了丰富多采的食文化。

中国是世界上以烹饪著称的国家，她的食文化的内涵是极其丰富的：有数不清的色、香、味俱佳的菜肴食品，有各种流派的精湛的烹饪技艺，有浩繁的关于食的典章制度、礼仪风俗的文献记载，还有众多的寓医于食的药膳单方，等等。中国的食文化，简直成了一个汪洋大海。我们泛舟于这个大海之中，把具体的烹调技艺与文学、史学、哲学、民俗学等等社会科学相结合，便能深刻总结我国传统的食文化和进一步开采这一蕴藏深厚的文化富矿，使之更好地服务于我国的

^① 恩格斯：《马克思墓前演说》，《马克思恩格斯全集》第3卷第574页。

现代化建设。

中国的食文化源远流长，需要研究的课题极为繁复。在本书中，笔者试图从宏观的角度纵览 5000 年来食的衍变和成就，彰显食海中的文化内涵，奉献给天下“食客”。我相信，随着我国改革开放的深入，人们生活水平的提高，社会文明的发展，饮食将日益明显地摆脱作为对物欲的单纯追求的层次，而升华为一种精神享受。本书力求写得通俗易懂，富于趣味性和知识性。与其说是为了将祖国的食文化介绍给天下“食客”，倒不如说是希望自己能与天下“食客”一起在泛舟食海洋时，共同寻得一些乐趣。同时希望他们不断地通过实践活动，提高理性认识，反过来再指导实践，以美化自己的生活，从而也提高了我国食文化的品位。

一、食的探源

1. 烹饪初创

中国的烹饪初创于原始社会解体、进入奴隶社会的时期。公元前 17 世纪，商代奴隶制度有了较大发展，有了剩余产品，才有了发展烹饪的物质条件。相传中国烹饪的始祖伊尹就是那个时代的。伊尹，名挚，商代初期宰相，辅佐成汤伐桀救民，受到成汤的信任和尊重。《史记·殷本纪》载：伊尹“负鼎俎，以至味说汤，致于王道”。他背了炊具，用烹饪和至味的道理去说服汤，使汤得治天下。《吕氏春秋·本味篇》记载了伊尹以至味说汤的故事，叙述了商汤之时的烹饪状况。

《本味篇》云：“凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。”这一段是说，伊尹认识到，有许多食物，都有腥、臊、膻的恶臭，但它们同样可以做成美味，这是因为调和食物的“五味”（酸、甜、苦、辣、咸），烹煮食物的三材（水、木、火），都能使食物的滋味发生变化。火候时慢时急，就会对灭

腥去臊除膻发生影响。放调味品，或先或后，或多或少，其间相差甚微，却都有一定的准则。锅中食物滋味的变化，真是微妙极了！这里为我们阐述了烹饪过程中的关键技艺所在。首先，提出“味”是根本，以水为基础，依靠五味和三材烹饪；其次，指出火在烹饪中的关键作用，火有急有缓，以去腥臊除膻气；再次，指出调味的重要性，调味先后次序以及调料的多少，都影响食物的味。

伊尹以味说汤，反映了当时中国烹饪已初步形成为一门技艺。他讲的主旨虽然是圣王之道，治世之道，却以人人都能体验的味觉讲起，把滋味分析得鞭辟入里，事实上是一篇烹饪初创的经验总结。

当然，究竟谁可奉为中国烹饪的始祖，看法不一。有人依据传说中的黄帝制造釜甑，建灶教民蒸谷为饭为理由，认为他是烹饪的始祖。也有人认为燧人氏“钻木取火，以化腥臊”，应看作是人类饮食史上的一次革命，认为他才是真正揭开烹饪史的第一页。还有人依据伏羲氏“结网罟，以教佃渔，故曰‘宓牺氏’；养牺牲之充庖厨，故曰‘庖牺氏’”，认为伏羲氏为中国烹饪的始祖。其实，上述古籍中有关伏羲氏、燧人氏等的记载都是后人追记的，而且常常涂上一层神话色彩，更难免把一个时代或者一个氏族部落的某些创举集中到一个人身上。凡此种种，反映的也不过是从茹毛饮血到熟食的转化，此时的饮食也只是为了一个目的——果腹，还谈不上烹饪的艺术。用严肃的历史眼光看，只有生产力不断发展。剩余产品日渐丰富，社会分工日益扩大，烹饪才成为一种专职分工，从而渐渐演变成一种艺术、一种文化。总之，烹饪的真正的始祖，祖国食文化的真正胚胎，是广大劳动者长期积

累，共同创造的。

2. 钟鸣鼎食

中国社会自夏代以后，已进入青铜器时代。由于食物资源的扩充，人们开始用铜制炊具和刀具，将原料改成小块，使用动物油烹制肉类及蔬菜，这就使烹饪又进步到油烹法。随着生产力的飞跃，社会生活的各个方面发生了深刻的变化。夏、商、周三代是我国烹饪史上一个极其重要的阶段。这时，豪门贵族吃饭时要奏乐击钟，用鼎盛着各种珍贵食品。我国饮食生活的基调，就是在这个时期初步定下的。这一时期的饮食文化可以概括为“钟鸣鼎食”，其主要特点是：

首先，食品品种已比较丰富。据记载，夏代开始，农产品已很多，已有多种粮、油作物，蔬菜、水果的品种也已不少。从商代开始，由于大量使用奴隶劳动，生产规模扩大，社会生产力进一步发展，食品种类也大大增加。据甲骨文记载和考古发掘，当时农作物种植和动物饲养都有很大发展，禾、黍、麦、麻、稻五谷皆有，马、牛、羊、鸡、犬、豕六畜俱全，并有了菜园和果园。

其次，烹饪技术有相当发展。随着食物来源的日渐丰富，加工技术也随之发展起来。这从当时烹饪的器皿上可以看出。鼎，是当时的一种主要炊具，用来加工鱼肉等食物，也是一种食器，用来盛加工好的食物，同时出现了釜（煮汤）、鬲（熬粥）、甑和甗（蒸饭）等多样化的炊具，这说明烹饪已由简单操作逐步向专门技术分工过渡。此时的食饌水平大大提高，出现了“三羹”、“五膾”、“七菹”以及脯、脩、腊、醢

等耐贮藏的食品，不仅品种繁多，而且制作精细。中国烹饪史上的“八珍”之说就是从这时开始的。据《周礼·天官膳夫》和《礼记·内则》记载，周代“八珍”是：淳熬（稻米肉酱盖浇饭）、淳母（黍米肉酱盖浇饭）、炮豚（炖、烤乳猪）、炮牂（烧、烤、炖母羊）、捣珍（脍肉扒）、熬（五香牛肉羊肉干）、渍（酒香牛肉）、肝胔（烤网油包狗肝）。周代八珍对后代影响深远，“八珍”成为烹饪中特定的名词，沿用至后世，泛指八种名贵的菜肴。

第三，烹饪制度、饮食文化初步形成。在夏朝的国家组织中，已设有庖正一职，专管膳食，并建立起膳食机构。《周礼·天官冢宰》记载，王室管膳食的主要机构有 20 多个，有人统计，这些机构的工作人员达 2332 人之多，分工极为精细。我国的祭祀制度、宴会制度、进餐制度在此时已初步形成。《周礼》、《仪礼》、《礼记》中，对天子、诸侯、大夫、士的进餐有严格的规定。什么人，吃什么，用几道菜，放什么调味品，用什么食具，奏什么乐等等都有极其苛细烦琐的规定。而且这一时期在饮食卫生方面也有所建树，《周礼·食医》形成了“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”的食医理论。可以毫不夸张地说，在三代“钟鸣鼎食”时期，我国的饮食文化已初具雏形。

3. 文君当垆与张骞通西域

自汉王朝建立以后，由于采取了一系列有利于经济发展的措施，有力地促进了农业和牧业的发展，中国封建社会进入一个新的繁荣时期。随着农、牧业的发展，各种食物也大

大丰富起来，饮食文化也进一步发展。司马迁在《司马相如列传》中记载了这样一则事情：卓文君夜奔相如之后，二人“归驰成都，家居徒四壁”。在此情况下，“相如与俱之临邛，尽卖其车骑，买一酒舍酤喝，而令文君当垆。相如身自著犍鼻辉，与保庸杂作，涤器于市中”。这里我们可以看到，当时酒馆之类的饮食店，已经相当普遍，这反映了在汉代饮食已形成一个独立的行业，饮食文化又进一步得到发展。当时不仅饮食店已很普遍，和食品有关的酿酒场、酱园场、屠宰场、油盐店等也有很大发展。

汉代以后，铁器逐渐取代铜器，这无疑为烹饪的发展插上了腾飞的翅膀。植物油的登灶入饌，亦为烹调方法的扩充提供了条件。《淮南子》中记载，用同一牛身上的肉，以不同的方法制作出各种口味的菜肴，且达到“齐味万方”的境地，反映了汉代烹饪技术实际上已孕育了全牛席以及后来的全羊席的雏形。我们从《盐铁论》中可以看到，当时已掌握炖、炒、煎、煮、酱、腌、炙等烹调方法，而且对食品原料也十分讲究。翦伯赞曾这样描述汉代帝王的宴席：“当其宴享群臣之时，则庭实千品、旨酒万钟、列金罍、班玉觞，御以嘉珍，飧以太牢。管弦钟鼓，异音齐鸣；九功八佾，同时并舞。”

汉代在中国历史上是一个承前启后的重要历史阶段，这个时期的烹饪技术已趋成熟，操作也形成了分工。我们从山东出土的《庖厨图》、“厨夫俑”中可以得到证明。在诸城出土的《庖厨图》描绘了一套前后连贯的烹饪制作过程的宏大场面，图中刻绘的人物个个忙碌，各有所事，从上到下有六个层次，概括了从原料准备到加工处理等各个阶段，分工层次明确，可谓汉代烹饪文化的有力表现。而“厨夫俑”则是

关于厨师形象的造型，从衣着装束看，几乎与如今的厨师不相上下，这说明当时厨师已形成成为一种职业。

在讲到汉代饮食发展时，我们不能不谈到曾为我国食品业作出巨大贡献的张骞。汉武帝时，张骞通西域，凿通了一条“丝绸之路”，不仅使中国的丝绸等产品远销西方，也从西域诸国引进了许多中国没有的物品，特别是食品。据统计，在汉代从西域传入我国的食物原料有苡头、石榴、胡麻、胡桃、西瓜、甜瓜、胡瓜、菠菜、胡萝卜、茴香、芹菜、胡豆、扁豆、苜蓿、胡荽、莴苣、胡蒜、胡葱等。它们进入中国人的生活，扩大了中国人的食源，大大丰富了我国内地的菜肴品种。由于香料和佐料的品种增多，也改变了过去一些名菜的做法。据《太平御览》引《搜神记》写道：“羌煮貊炙，翟之食也，自汉太始以来，中国尚之。”由此可知，中国食文化这时也吸取了新的营养，中国烹饪艺术也引进了新的成分，中国人的饮食习惯也起了某种程度上的变化。把整只牛、羊、猪烧烤熟透，各自用刀割来吃，本属外国的风尚，随着羌、貊、翟等民族的内附，与汉代互相交往、渗透乃至融合，到汉武帝太始以后，中原地区也风行起“羌煮貊炙”的吃法。

应当承认，西汉时期，社会物质生活已较前大为富庶，烹饪技术也有长足发展，但从总的来说，中国仍是一个封闭的国家，饮食文化也是处于自我禁锢的状态。从这个意义上讲，张骞通西域，发展了与西域各国的关系，大量引进了外国食品，开阔了中国人的视野，使中国的饮食在数量、质量、结构等方面均有飞跃发展。他不仅引进了西方食品，同时也将中国的饮食文化推向了世界，可以说是第一次饮食文化交流。

4. 《齐民要术》割烹

魏晋南北朝时期是中国各族人民文化、生产技术的大交流、大融合时期，同时，也促进了我国各民族人民食品及其制作技艺的大交流、大融合。因此，这是我国食品发展的多样化和形成独特风格的重要时期。在中原大地的许多食品和食品技术传到四面八方的同时，各地的民族食品和技艺也传到了内地。这一时期的菜肴多姿多采，是与烹饪方法及技巧的进步分不开的。在菜肴制作方面，就已有鱼鲊法、脯腊法、羹臠法、蒸鱼法、煎消法、菹绿法、炙法、糟苞法、素食法、菹藏生菜法等。在主食小吃方面有饼法、粽糈法、煮糗法、醴酪法、飧饭法、饧铺法等。调味品出现了酱清、豆豉、姜、桂、蜜等。为了增加食品的美感，南北朝时期已开始使用色素，如梔子染黄、苏木染红等。此时的食品种类几乎包括了现代绝大部分常用食物。

这一历史时期的重要文献记载，莫过于《齐民要术》，它是中国著名的古代农书，由贾思勰写成于北魏时期。我们通过这本农书有关烹饪的记载，可以很直观地理解当时食文化的高度。

《齐民要术》作为一部农书，记载了当时农业的基本情况。据记载，当时粮食作物就有黍稷、粮秫、大豆、麻、麻子、大麦、小麦、水稻、早稻、胡麻等；果蔬类有瓜、瓠、芋、蔓菁、蜂葱、韭、芥、胡荽、兰香、花蓼、姜、荷、芹等；果品类有枣、桃、李、梅、梨、栗、柰、柿、石榴、木瓜、椒等。可见当时食品种类之丰富。